

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Introducción

Hablar de vida saludable no solamente hace referencia a la salud o el bienestar físico o corporal, sino también a la salud psíquica o bienestar mental, ya que procurar un equilibrio entre salud física y salud mental hace posible que la persona llegue a encontrarse mejor consigo misma y con el mundo que le rodea. Pero no es tarea fácil llegar a alcanzar este equilibrio emocional, pues el ritmo frenético de la vida laboral y familiar en el que las personas se ven envueltas obliga a adoptar ciertos hábitos que en nada favorecen a la consecución de una vida sana.

No obstante, esta guía pretende ayudar a alcanzar ese estado de equilibrio entre la mente y el cuerpo, partiendo de una serie de sencillos consejos que tienen como objetivo cambiar ciertos hábitos o malas costumbres en la vida cotidiana que en nada favorecen la salud, poniendo especial énfasis en la alimentación y la actividad física, pilares de una vida sana.

Es posible llevar una vida saludable que se prolongue muchos años, siempre y cuando se cuide **la alimentación**, se realice **ejercicio físico** de manera constante de mayor o menor intensidad, se elimine **el tabaquismo** y se adopte una **actitud optimista** frente a las dificultades y obstáculos que plantea la vida en el día a día. Asimismo, en relación con el trabajo, son muchos los malos hábitos o prácticas incorrectas que se adoptan que también repercuten en la salud. Los hábitos de vida que se adquieren en el trabajo influyen en la salud personal, al igual que los que se adoptan en el ámbito personal afectan al entorno laboral.

Según la Sociedad Española de Cardiología, **las enfermedades cardiovasculares suponen la primera causa de muerte en España**. Un 80% de la población española fallece por problemas asociados a disfunciones cardíacas como consecuencia de la incorrecta alimentación y falta de ejercicio físico, amén de otros hábitos o causas como el consumo de tabaco, alcohol, drogas, etc.


facua



1. Alimentación saludable


facua

Una alimentación sana y equilibrada constituye el primer factor que contribuye a la salud física y psíquica. Un ejemplo de ello es la dieta mediterránea, originaria de países como España, el sur de Francia, Italia, Grecia y Malta, y que se ha impuesto como patrón dietético en todo el mundo.

Una mala alimentación puede generar efectos nocivos en la salud, por lo que debe realizarse de una manera adecuada y no dejarse influir por modas, publicidad o costumbres inapropiadas.

Es importante tener en cuenta que alimentarse no es únicamente la ingesta de alimentos; también influyen los hábitos de consumo que se hayan adquirido, como comer a la misma hora, sentados, sin prisas, masticando suficientemente los alimentos, etc.

Desde diferentes ámbitos se ha recomendado el modelo de dieta mediterránea para reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, el cáncer o la diabetes, lo cual es un gran paso. Pero vivir más y mejor es también una cuestión de mente y de objetivos en la vida.

INGREDIENTES BÁSICOS EN UNA DIETA SANA

La dieta sana y equilibrada proporciona al organismo todo lo necesario para el crecimiento y regeneración de los tejidos del cuerpo, la energía adecuada para realizar actividades físicas y todas aquellas materias que permiten al cuerpo funcionar correctamente. Para delimitar si una dieta es equilibrada hay dos factores importantes a tener en cuenta: la cantidad y la calidad adecuadas.

Los nutrientes que el organismo necesita no se pueden encontrar en un único tipo de alimento. Por ello es necesario consumir una variedad de productos. Todos los nutrientes son indispensables, pues cada uno realiza unas funciones concretas.

Para la consecución de una dieta equilibrada, los alimentos de origen vegetal deben ser la base alimenticia, reduciendo el consumo de origen animal. Como regla general, se deben escoger alimentos bajos en grasas saturadas y grasas *trans*, así como bajos en colesterol. Además, se debe limitar la ingesta de azúcar, sal (sodio) y alcohol, y se recomienda consumir más fibra, que puede encontrarse en frutas, verduras, legumbres, productos de granos enteros y nueces.

Precisamente, la dieta mediterránea se caracteriza por una elevada cantidad de productos vegetales (frutas, verduras, legumbres, frutos secos, pan y otros cereales), siendo el trigo el alimento base, el aceite de oliva como grasa principal, un mayor consumo de aves y pescado que de carnes rojas, y si se consume vino hacerlo en cantidades moderadas.

Es por ello que, para llevar una dieta sana y equilibrada, se deben seguir distintos consejos prácticos que ayudarán a alcanzar el objetivo de una vida sana. La dieta que se siga debe destacar por la abundancia de alimentos de origen vegetal: frutas, verduras, pan, pasta, arroz, cereales, legumbres y patatas.

Además, es importante procurar consumir alimentos de temporada en su estado natural, escogiendo siempre los más frescos, e incluir en la cocina como condimento indispensable el aceite de oliva como grasa principal, tanto para freír como para aderezar.

Se debe consumir diariamente una cantidad moderada de queso y yogur, semanalmente una cantidad moderada de pescado, preferentemente azul, aves y huevos, así como frutos secos, miel y aceitunas, y algunas veces al mes carne roja. Asimismo, si se toma vino, hacerlo con moderación, normalmente durante las comidas y preferentemente tinto.

Utilizar hierbas aromáticas es una alternativa saludable a la sal y tomar tres vasos de leche al día o su equivalencia en derivados lácteos (queso, yogurt, requesón, cuajada, batidos, zumos lacteados, etc.) que, además del aporte de vitaminas, son la mejor fuente de calcio.

Hábitos saludables y alimentación

Es necesario realizar alguna actividad física regular para hacer trabajar al corazón y mantener en forma las articulaciones y el tono físico, así como ingerir cinco piezas de fruta y verdura al día entre un cítrico (naranja, mandarina o similar, por su alto contenido en vitamina C) y otra de otro tipo (pera, manzana, plátano, sandía, melón, uva, etc.). Se aprovecha aún más su calidad y cantidad de fibra si se consumen sin pelar, sólo lavadas.

Asimismo, es importante ingerir productos de temporada, pues una fruta consumida en su momento óptimo no aporta las mismas vitaminas

que si el consumo se produce fuera de temporada.

Beber dos litros de agua al día es otro pilar fundamental. Su consumo se hace más recomendable al levantarse para hidratar el organismo, antes y después de hacer deporte, en las comidas y entre las mismas.

El desayuno es la comida más importante del día, por lo que no debe eliminarse de las dietas. Debe ser equilibrado y completo con consumo de lácteos, cereales y frutas, y suponer la cuarta parte de las comidas del día. Mejora el rendimiento intelectual, físico y emocional.

Del mismo modo, el aporte calórico que el organismo debe recibir a través de los hidratos de carbono debe suponer ser el 50% del aporte energético total diario, que se puede encontrar en los llamados carbohidratos complejos como pastas, arroz, patata, pan y legumbres. Se desaconsejan los hidratos de carbono que se obtienen por el consumo de helados y bollería industrial.

Las frutas y verduras, ricos en fibra, aseguran al organismo las suficientes vitaminas y minerales. De ahí que su ingesta debe ser frecuente y abundante.

Las grasas o lípidos aportan alrededor del 35% del aporte energético total; se prefieren las grasas de origen vegetal, que se encuentran en el consumo de frutos secos o aceite de oliva entre otros, a las grasas de origen animal. Es destacable lo saludable que son para el organismo las grasas que se toman del consumo de pescado azul como, por ejemplo, caballa, atún o sardina, ya que al tratarse de grasas poliinsaturadas previenen problemas cardiovasculares.

No obstante, la ingesta de ácidos grasos saturados debería situarse por debajo del 10%, la de poliinsaturados no tiene que ser superior al 8% y la de monoinsaturados debería proporcionar un aporte energético máximo del 15%.

Las proteínas, que ayudan a regenerar el tejido del organismo, deben proporcionar al organismo el 15% del aporte calórico total. Las proteínas de origen animal que se encuentran en alimentos como huevos, leche y derivados o carne y pescado, son más completas que las proteínas de origen vegetal, que las recibe el organismo a través de la ingesta de legumbres y cereales. Sin embargo, los vegetales debidamente combinados como, por ejemplo, lentejas con arroz, aportan una proteína de calidad similar a la animal, aunque sin



colesterol ni grasas saturadas.

Por otra parte, hay que tener cuidado con **la cantidad de sal** en las comidas. Hay que procurar condimentar las comidas con poca sal, ya que un exceso de la misma en la dieta favorece la retención de líquidos, la hipertensión y otras enfermedades cardiovasculares. Una alternativa al consumo de sal para condimentar la alimentación y hacer los platos más apetitosos es, por ejemplo, cocinar con hierbas aromáticas.

También es necesario controlar **el consumo de azúcar**, que suele aparecer en grandes cantidades en la preparación de la bollería industrial, ya que contiene grasas trans (hidrogenadas y parcialmente hidrogenadas) y aceite de palma, rico en grasas saturadas, ambas igual de nocivas para la salud en general y para el sistema cardiovascular en particular. Puede sustituirse el azúcar por harinas integrales, frutas y grasas provenientes del aceite de oliva o de girasol, endulzar los postres con fructosa u otros edulcorantes artificiales.

Es importante controlar **el consumo de grasas.** Su eliminación radical de la alimentación tampoco es buena para el organismo, ya que de ellas éste recibe una buena parte del aporte calórico que el cuerpo necesita para el desarrollo de la actividad física diaria, pero sí es cierto que su consumo debe ser moderado. Por tanto, resultan admisibles y ventajosas aquellas grasas que se adquieren de la ingesta de aceite de oliva, las grasas del pescado o los frutos secos. Cabe destacar que una forma de comer bien y que no implica ninguna ingesta de aceite es comer los alimentos, como las verduras, carnes y pescados cocinados a la plancha o al horno, ya que al elaborarlos de esta manera, desprenden toda la grasa que tiene el alimento, manteniendo todo su sabor y nutrientes de manera natural. Asimismo, hay que evitar las frituras y no disfrazar la textura ni el sabor de los alimentos con condimentos artificiales.

La fibra, el gran aliado de las dietas

Estudios recientes demuestran que las dietas ricas en fibra reducen las probabilidades de padecer enfermedades cardiovasculares y protegen del cáncer de colon. Los alimentos ricos en fibra son las frutas, las verduras y hortalizas, las legumbres y los cereales integrales. El consumo de unos 25 gramos de fibra al día es la cantidad ideal que necesita el



organismo para funcionar como un reloj, mantener los niveles de colesterol óptimos y aumentar la sensación de saciedad. No obstante, hay que advertir que un consumo en exceso puede producir gases y carencias de hierro y calcio.

Además hay que añadir cinco raciones al día de alimentos verdes, ricos en estanoles, una sustancia presente en las frutas y en los vegetales en general, que posee efectos muy positivos en la reducción de los niveles de colesterol.

Debido al ritmo de vida y la conciliación familiar y laboral, hacer todos los días la compra de aquellos alimentos necesarios resulta imposible. De ahí que sea habitual el aprovisionamiento de alimentos para varios días, entrando en juego una cuestión tan importante como es saber conservar los alimentos, evitando que éstos pierdan todas las propiedades que los caracterizan.

La mayoría de los productos que se consumen han sido manipulados o transformados antes de llegar a la mesa, por lo que numerosos factores contribuyen a la pérdida de calidad original o a su deterioro. De este modo, la exposición solar influye en la pérdida de vitaminas y en el enranciamiento de las grasas; el contacto con el oxígeno del aire provoca las mismas pérdidas; la temperatura puede destruir, inactivar o hacer que se reproduzcan rápidamente los gérmenes; el grado de humedad favorece o impide el desarrollo de bacterias y el enmohecimiento.

PROCESOS DE CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

La conservación de los alimentos en frío aumenta la vida útil de éstos y detiene o reduce la velocidad de crecimiento de los gérmenes. A continuación se analiza cómo influye en los alimentos cada proceso de conservación en frío:

- Refrigeración: los alimentos se mantienen entre 0 y 8ºC, según la zona del refrigerador.
- Congelación: se aplican temperaturas inferiores a 0ºC y parte del agua del alimento se convierte en hielo. Es importante efectuar la congelación en el menor tiempo y a la temperatura más baja posible, para conservar la calidad del producto en condiciones óptimas de consumo. La temperatura óptima de conservación de los productos


A1
GREY POUPON
Colby-Jack
CLEMENT



congelados en casa es de -18ºC o inferiores.

• Ultracongelación: se desciende rápidamente la temperatura del alimento mediante aire frío, a través de contacto con placas frías, inmersión en líquidos a muy baja temperatura, etc. La congelación y la ultracongelación son los procesos de conservación que menos alteraciones producen en el alimento.

• La conservación de los alimentos mediante calor consiste en someter a los alimentos a la acción de temperaturas altas para reducir o eliminar la acción de los gérmenes.

• La conservación por pérdida de agua puede darse por desecación, consistente en la extracción de la humedad contenida en el alimento utilizando fuentes naturales como el aire y el sol; salazón en seco, que consiste en someter las superficies externas del alimento al contacto con la sal en condiciones ambientales apropiadas; o conservación en salmuera, que significa someter a los alimentos a la acción de soluciones salinas muy concentradas.

• Otros tipos de procesos de conservación naturales son el ahumado, es decir, someter el alimento a la acción del humo procedente de la combustión incompleta de virutas o serrín de madera duras, pudiendo unirse con plantas aromáticas. Adobo, que consiste en añadir especias y condimentos que deben conservarse bajo refrigeración y protegidos, pues la temperatura ambiental y el contacto con el aire los deterioran. Encurtidos, sistema por el que los alimentos son tratados con salmuera a la acción del vinagre con o sin sal; y el escabechado, por el que los alimentos cocidos o no, son sometidos a la acción del vinagre y envasado al vacío, cuando los alimentos se introducen en recipientes de plástico donde se ha llevado a cabo el vacío, es decir, la extracción total de aire y cierre hermético.

2. Vida saludable: hábitos, ejercicio y prevención de enfermedades





APARICIÓN DE ENFERMEDADES

Como se ha comentado, la incorrecta alimentación provoca, a largo plazo, enfermedades como deficiencias cardiovasculares, cáncer, diabetes…

Para prevenir **la arterioesclerosis** se debe procurar una reducción sustancial de la grasa saturada o una sustitución de éstas por grasas insaturadas, preferiblemente aceites y grasas monoinsaturadas, consumo de pescado azul y un mayor consumo de frutas, verduras y cereales integrales.

Los posibles mecanismos en virtud de los cuales los factores dietéticos reducen los riesgos de enfermedades coronarias incluyen una mejora del perfil lipídico en sangre, lo que se traduce en una disminución del colesterol de las LDL - lipoproteínas de baja densidad- y de los triglicéridos y un aumento o mantenimiento del colesterol de las HDL -lipoproteínas de alta densidad. También un descenso en la oxidación de los lípidos, un menor riesgo de aterotrombosis, una mejora de la función endotelial y una mejora en la insulinoresistencia.

Las dietas ricas en frutas, verduras y cereales integrales reducen el riesgo de padecer **cáncer**. En el caso del cáncer de colon, las grasas totales no guardan, probablemente, ninguna relación, pero las grasas saturadas pueden aumentar el riesgo. Por contra, el aceite de oliva y los aceites de pescado pueden reducir el riesgo. Por otro lado, existe controversia acerca de la validez de la asociación de las carnes rojas a un mayor riesgo.

En cuanto al cáncer de mama, la ingesta total de grasas en el rango de 20 - 40% de energía no guarda relación alguna y el aceite de oliva y las grasas monoinsaturadas pueden reducir el riesgo. Finalmente, referente al cáncer de próstata existen ciertas evidencias de una asociación entre la ingesta de grasas saturadas y el riesgo de padecerlo.

Para prevenir **la diabetes** son recomendables las dietas ricas en carbohidratos que se basan en los cereales mínimamente procesados, las frutas y las verduras que también tienen un elevado contenido en fibra, así como la utilización de aceites vegetales monoinsaturados (aceite de oliva). Todos ellos pueden emplearse para mejorar los niveles de colesterol en sangre, la glucosa y el perfil lipídico de los diabéticos. Tan importante como la dieta es controlar el peso, aumentar la actividad física y reducir el comportamiento sedentario.

Un alto consumo de verduras y aceite de oliva previene **la artritis reumatoide**, enfermedad inflamatoria en la que influyen factores como la



herencia, las hormonas y la alimentación. Se recomienda consumir aceite de oliva y verduras, de manera que un consumo elevado de aceite de oliva, con una ingesta aproximada de 43 gramos diarios, supone un riesgo 2,5 veces menor de desarrollar artritis reumatoide. Cuando el consumo de verduras cocinadas es más elevado (2,9 raciones al día) presenta un riesgo cuatro veces menor de desarrollar esta enfermedad, que el consumo más reducido (0,85 raciones al día).

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Por otro lado, como complemento de una alimentación sana y equilibrada para llevar una vida saludable, está la realización de actividad física. Una de las excusas más frecuentes atribuidas al abandono de la dieta y la actividad física es la incompatibilidad con el trabajo, recurriendo a frases típicas como *"No tengo tiempo para hacer gimnasia"*, que suele ser la respuesta de quienes llevan un ritmo acelerado de vida.

Sin embargo, para complementar la dieta con la actividad física y llevar un estilo de vida saludable y, al mismo tiempo, lucir una mejor figura, no es necesario pasar todos los días un mínimo de dos horas en el gimnasio, recurriendo al derroche de energía para quemar más rápidamente calorías en aparatos que moldean los músculos. Hacer gimnasia o deporte es también caminar, andar, montar en bici, nadar y, por qué no, hasta reír. **La práctica de algún deporte es un hábito fundamental para nuestra salud y calidad de vida**; además, mejora la circulación y todas las funciones del organismo en general.

Otro de los inconvenientes de la vida laboral es el sedentarismo, la mayoría de las personas se pasan horas y horas sentados para desarrollar su trabajo o en pie. Tanto un trabajo que suponga muchas horas sentado como un trabajo que se desarrolle de pie, perjudican seriamente la salud al impedir que la circulación de la sangre se realice con normalidad. Es por ello que un rato de paseo tras la jornada laboral para regresar a casa puede ayudar a relajar el cuerpo. Ser constantes y perseverantes en la práctica puede ayudar mucho al sistema circulatorio del organismo, compensando tantas horas sentados o en pie con un rato de paseo y sin esfuerzos.





La mayoría de la población no dispone de una hora diaria para hacer ejercicio, pero sí puede hacerlo en diferentes momentos del día. Es necesario invertir la tendencia del sedentarismo poco a poco y con constancia.

Consejos para una sencilla práctica del deporte

En esta guía se dan unos consejos que ayudarán a mejorar la salud con la sola puesta en práctica de unos sencillos hábitos de conducta:

- Tomar las escaleras en lugar del ascensor en casa y en el trabajo.
- Cuando salgas con el vehículo, dejarlo lo más retirado posible del lugar de destino, alargando la caminata lo más posible, sobre todo en momentos de ocio, por ejemplo, cuando vas al cine, a comprar o a quedar con los amigos.
- Incluir en tu vida familiar prácticas como montar en bicicleta, además de buenos momentos con la familia, también aportan beneficios al organismo y van creando hábitos saludables de vida en los niños.
- Si tienes cerca del trabajo o de casa un gimnasio, apúntate a una clase de ejercicios. Encontrarás más motivación y una manera saludable de relacionarte con los demás al participar en clases de yoga, natación, pilates o cualquier otro deporte; pide consejo al instructor o guía del gimnasio sobre la actividad a practicar según la zona o zonas del cuerpo que desees tratar.
- Hacer caminatas, ya sea antes del trabajo, a la hora del almuerzo o antes de llegar a casa. Incorpora caminatas cortas de 15 minutos a la rutina cotidiana y encontrarás una manera sencilla de relajarte y escapar de la tensión laboral de cada día.
- Buscar algún pasatiempo activo y saludable para los momentos de ocio como caminar, andar, correr, practicar natación, voleibol... ayudarán a cultivar un cuerpo saludable.
- Tener una mascota en casa es la excusa perfecta para buscar motivación para salir y caminar al aire libre con él.
- Cultivar el jardín, quitar las hierbas, podar y mantener saludables los arbustos, plantas y árboles es proteger la tierra y una magnífica forma de estar activo.
- Mantén en orden tu casa, el quehacer de toda ama de casa es otra manera de hacer deporte al poner en funcionamiento todos

los músculos del cuerpo.

- Cambia el transporte público o privado por la bicicleta para hacer compras o ir al trabajo cuando sea posible.

HÁBITOS SALUDABLES PARA PERDER PESO

Si el objetivo es perder peso, se debe practicar deporte de forma constante y con tenacidad, ya que dejar de comer no es la solución, porque el organismo necesita de todos los alimentos para desarrollar sus funciones, en mayor o menor cantidad. Además, factores como el sexo y la edad requieren la ingesta de los alimentos en distintas cantidades, así como la práctica de ejercicio físico también varía en función del objetivo que se pretenda alcanzar.

Por lo que respecta a la alimentación, al mantener un horario de comidas estable el cuerpo se acostumbra a ingerir alimentos en determinadas horas y cantidades. Si se rompe ese ritmo, se descontrola el organismo y eso afecta también a las distintas funciones vitales de éste, como la digestión o la evacuación; incluso, afecta también al sueño.

Romper ese hábito hará que las fuerzas y ganas flaqueen propiciando la mala costumbre de comer entre horas, a lo que el organismo se acostumbra fácilmente. Además, es conveniente que la comida sea equilibrada y aporte todo lo necesario para mantener el cuerpo con plena energía. También se aconseja por los expertos repartir las comidas a lo largo del día evitando realizar pocas y copiosas.

Aunque **practicar buenos hábitos de salud no garantiza gozar de una vida más larga, sin duda puede mejorar su calidad**, al poner en práctica con regularidad los consejos que se han expuesto, así como no fumar ni consumir drogas, no tomar mucho alcohol y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo, consumir una dieta saludable y equilibrada, cuidar los dientes, controlar la hipertensión arterial, seguir buenas prácticas de seguridad y controlar el peso.

Como ya se ha dicho, el ejercicio es un factor clave para mantener una vida saludable, pues fortalece los huesos, el corazón y los pulmones, tonifica músculos, mejora la vitalidad, ayuda a conciliar mejor el sueño y alivia la depresión. Eso sí, la persona que padezca alguna afección de salud, como obesidad, hipertensión, diabetes o cualquier otra, antes de iniciarse en el desarrollo de alguna actividad física o deporte, deberá consultar con



su médico para que éste le indique lo que puede y no puede hacer, así como lo que favorecerá o, por el contrario, perjudicará su salud e incluso realice alguna prueba de esfuerzo.

Es recomendable planear una rutina de ejercicios

La práctica saludable de ejercicio supone un inicio gradual, no se debe esperar estar *“en forma”* de la noche a la mañana, ya que los resultados se hacen visibles a los meses de practicarlos. La persona se debe ejercitar lo bastante como para sudar durante cada periodo de ejercicios, pero no hasta el punto de no poder sostener una conversación.

Además, es recomendable planear una rutina de ejercicios de veinte a treinta minutos, por lo menos tres o cinco días a la semana. Se debe incluir estiramiento antes y después del ejercicio, lo cual ayudará a evitar lesiones. Se debe comenzar lentamente y escuchar al organismo. Si duele mucho, la persona probablemente se haya excedido.

Los ejercicios aeróbicos fortalecen los pulmones y el corazón y deben ser parte de la rutina para ponerse en forma. Ejemplos de estos ejercicios son, entre otros: caminar, correr, trotar, nadar, esquiar a campo traviesa, remar, saltar cuerda, bailar, los deportes de raqueta y el ciclismo. Para lograr el mayor beneficio, los ejercicios aeróbicos deben realizarse por períodos ininterrumpidos de, por lo menos, diez a doce minutos.

Por otra parte, los ejercicios de fortaleza y flexibilidad son importantes y ayudan a que la persona mantenga la capacidad de realizar las actividades diarias y mantener el equilibrio a medida que crece.

Es necesario realizar ajustes en el programa de ejercicios de niños, mujeres embarazadas, adultos obesos, personas de edad avanzada, personas discapacitadas y sobrevivientes de ataques cardíacos. Los programas también se deben modificar para grandes altitudes y condiciones de extremo calor o frío.

TABAQUISMO

Con respecto al tabaquismo, se estima que el consumo de tabaco es la causa de más de 400.000 muertes por año sólo en Estados Unidos y es la mayor causa evitable de muerte prematura en ese país. Los estudios también han vinculado la exposición indirecta al tabaco con enfermedades cardíacas.

El fumador activo o pasivo puede desencadenar enfermedades



graves como la angina de pecho, la bronquitis crónica, la enfisema, el ataque cardíaco, dolores en las piernas como resultado de obstrucciones en las arterias de las extremidades inferiores, cáncer de pulmón y accidente cerebrovascular.

Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Dos años después de dejar el cigarrillo, el riesgo de ataque cardíaco regresa al valor promedio y el riesgo de cáncer de pulmón disminuye alrededor de un tercio. Después de diez años sin fumar, el riesgo de cáncer de pulmón vuelve a ser casi normal.

ALCOHOL

El consumo de alcohol inhibe gradualmente la función cerebral y afecta en primer lugar a las emociones, los procesos de pensamiento y el juicio. Con la ingesta continuada de alcohol se altera el control motor, produciendo mala pronunciación al hablar, reacciones más lentas y pérdidas del equilibrio. Factores como el aumento de la grasa corporal y el hecho de beber con el estómago vacío aceleran la tasa de intoxicación por alcohol.

Las enfermedades que tienen su origen con mayor frecuencia por la ingesta continuada de alcohol son la pancreatitis crónica y aguda, las varices esofágicas sangrantes, el cáncer de laringe, esófago, estómago y páncreas, la miocardiopatía, la cirrosis del hígado, la hepatitis, la impotencia, el desgarro de Mallory-Weiss, irregularidad menstrual, trastornos del sueño y el síndrome de Korsakoff.

Se debe evitar el consumo de alcohol durante el embarazo. El síndrome de alcoholismo fetal es la causa más conocida de retardo mental.

CONSUMO DE DROGA

En cuanto al consumo de drogas, las personas reaccionan de forma diferente a la ingesta de ciertos medicamentos en función de la edad, sexo y características físicas y psíquicas. Siempre se le debe comentar al médico acerca de los medicamentos que se estén tomando, incluyendo medicamentos de venta libre y vitaminas.

Las interacciones con los medicamentos pueden tener consecuencias

graves para la salud. Las personas adultas deben ser particularmente cuidadosas acerca de dichas interacciones con múltiples medicamentos y deben vigilar de cerca esta situación. Se recomienda llevar una lista de los medicamentos que se estén tomando en el momento, especialmente cuando la persona visita varios médicos para el tratamiento de problemas diferentes.

Debe evitarse el consumo de alcohol mientras se estén tomando medicamentos, debido a que esta combinación puede ser muy peligrosa, en especial con los tranquilizantes y los analgésicos. Las futuras madres deben evitar tomar cualquier tipo de droga no prescrita durante el embarazo, especialmente durante el primer trimestre cuando el feto está muy sensible a las drogas en el cuerpo de su madre. Si la madre ha estado tomando cualquier droga antes del embarazo, debe informar al médico.

Siempre se debe tomar un medicamento en la forma como fue recetado: tomar cualquier droga con propósitos diferentes a los que le son propios, o de una manera o en cantidades diferentes a las indicadas, se considera drogadicción. El abuso y la adicción no están únicamente asociados con las drogas psicoactivas ilegales. Drogas legales como laxantes, analgésicos, aerosoles nasales, píldoras para adelgazar y medicinas para la tos también son a veces usadas de forma indebida, causando graves problemas de salud.

La adicción se define como el uso compulsivo de una sustancia a pesar de las continuas consecuencias negativas. El hecho de necesitar una droga (como un analgésico o un antidepresivo) y tomarla en la forma como fue prescrita no se considera una adicción.

Los síntomas y signos de la adicción varían según la persona y el tipo de droga, pero pueden incluir: agitación, ojos inyectados en sangre, apariencia aturdida, sudoración excesiva, enrojecimiento de la piel, insomnio, rinorrea persistente, cambios en la personalidad, pérdida de peso inexplicable y estado de ánimo impredecible.

Los signos de drogadicción en los adolescentes son: apatía, rabietas, inasistencia a clases, descuido en el vestir, falta de interés en los estudios, exigencia exagerada de privacidad y confidencialidad y cambio de grupo de amigos. Sin embargo, es posible que algunos adolescentes con este problema no muestren ninguno de estos síntomas.



ESTRÉS

Otro factor que puede acarrear graves problemas de salud es el estrés. El hecho de ser exigente consigo mismo para alcanzar ciertos objetivos puede ser bueno y hacer a la persona más optimista. Sin embargo, el estrés en exceso puede ocasionar síntomas como insomnio, dolores de cabeza, problemas estomacales, problemas con el estado de ánimo y otros. Es importante que la persona aprenda a reconocer los factores que más probablemente le ocasionan estrés en su vida. Si bien quizás no es posible evitarlo, la persona puede sentirse más segura al conocer la fuente de su estrés y eso le ayuda a tener *"más control"* sobre la situación. Cuanto más control crea que tiene sobre su vida, menor será el daño causado por el estrés.

OBESIDAD

Otro problema de salud como consecuencia de los malos hábitos alimenticios es la obesidad. Se trata de una preocupación de salud grave que le agrega estrés al corazón, huesos y músculos e incrementa el riesgo de hipertensión arterial, accidente cerebrovascular, venas varicosas, cáncer de mama y enfermedad de la vesícula biliar. Comer en exceso, una dieta poco saludable y la falta de actividad física pueden llevar a la obesidad. Los antecedentes familiares también juegan un papel destacado.

Se han llevado a cabo investigaciones que han demostrado que el exceso de peso es un serio problema de salud, y que aumenta el riesgo de desarrollar una variedad de graves enfermedades, incluyendo enfermedades del corazón, derrames cerebrales, diabetes, cáncer y presión alta. El peso bajo tiene relación directa con los problemas cardíacos, baja resistencia a las infecciones, fatiga crónica, anemia, depresión y otras enfermedades. Por otro lado, es muy posible prevenir estas enfermedades si se come saludablemente y realiza regularmente actividades físicas. El control del peso desempeña una función importante para lograr y mantener una buena salud, y a la vez se mejora la calidad de vida. La clave es lograr mantener un peso saludable realista mediante una selección apropiada de alimentos y actividades físicas regulares.

Cambiando sus hábitos, incluyendo la comida y sus niveles de actividad física, puede ayudarse a conservar la salud a largo plazo y mantener un peso saludable de por vida.





FACUA Almería: Federico García Lorca, 104. 04005 Almería - Teléfono: 950 269 350
FACUA Cádiz: Avenida de Andalucía, 88. 11008 Cádiz - Teléfono: 956 259 259
FACUA Córdoba: Doce de Octubre, 16. 14001 Córdoba - Teléfono: 957 488 108
FACUA Granada: Horno del Espadero, 12. 18005 Granada - Teléfono: 958 262 465
FACUA Huelva: Duque de Ahumada, 12. 21004 Huelva - Teléfono: 959 254 911
FACUA Jaén: Pedro Poveda, 1, bajo. 23700 Linares - Teléfono: 953 699 327
FACUA Málaga: Pedro de Toledo, 1. 29015 Málaga - Teléfono: 952 276 908
FACUA Sevilla: Resolana, 8. 41009 Sevilla - Teléfono: 954 376 112

Oficinas centrales: Bécquer, 25 A - 41002 Sevilla
Administración: 954 902 365
Gabinete de Comunicación y Publicaciones: 954 900 078
Gabinete Jurídico: 954 383 610
Fax: 954 387 852
Correo-e: facua@facua.org

andalucia.facua.org

Publicación subvencionada por



Dep. Legal: SE-7141-2010

Publicación impresa en papel ecológico